# स्वयंपाक : कला, विज्ञान, आणि समाजशास्त्र






डॉ. सुजाता मोरे चव्हाण

ई साहित्य प्रतिष्ठान

सादर करत आहे

# स्वयंपाक –

## कला, विज्ञान, आणि समाजशास्त्र.


**लेखिका**

**डॉ. सुजाता मोरे चव्हाण**

**बी . एस. सी. (स्पीच थेरापी)**

**एम. ए. (सोशल वर्क)**

**पीएच. डी. (लॉ).**

# स्वयंपाक –
# कला, विज्ञान, आणि समाजशास्त्र.

लेखिका :
डॉ. सुजाता मोरे चव्हाण
९८६७९३४१०८-
Email : drsujatachavan61@gmail. com
Podcast- https://youtube. com/@samvaadvaahini4681?si=YNrcINUV3IT3T_l0

प्रकाशक - ई साहित्य प्रतिष्ठान
www. esahity. com
esahity@gmail. com
Whatsapp- 9987737237
(विनामूल्य पुस्तकांसाठी फ़क्त नाव गाव कळवा)

प्रकाशन : २५ डिसेंबर २०२५

# स्वयंपाक

# —- कला, विज्ञान, आणि समाजशास्त्र.


## डॉ. सुजाता मोरे चव्हाण .

**बी .एस.सी.(स्पीच थेरापी)**

**एम. ए. (सोशल वर्क)**

**पीएच. डी. (लॉ).**



समाजशास्त्र
विज्ञान कला
आमच्यात
आणि
तुमच्यात
चहा साखर
दूध
पाणी

**मुखपृष्ठ**- मेघना शिंपी

**आतील चित्र**- प्रियांका शिंपी

**प्रस्तावना**

खरेतर अन्न हे पोटासाठी आहे तसेच चवीसाठी सुद्धा असते. आपल्या कडे खाद्य परंपरा आहे, खाण्यात विविधता आहे. एकच भाजी विविध प्रकारे केली जाते . विविध अन्नपदार्थांचे विविध प्रकारे क्रमपरिवर्तन संयोजन करून त्यात विविधता येते.असलेल्या गोष्टींपासून हव्या असलेल्या प्रमाणात खाद्यपदार्थ बनवण्याची एक कला असते.

स्वयंपाकात विविध अन्न पदार्थ जसे की , धान्य, कडधान्ये, तृणधान्ये, डाळी तसेच विविध मसाले, भाज्या,पाणी वा इतर गोष्टी ह्यांचा वापर केला जातो. फोडणी देण्याच्याही विविध पद्धती आढळतात. चवीसाठी तसेच सकस वा चवदार अन्नासाठी त्यात मिरची,आले, कोथिंबीर,लिंबू,कडीपत्ता तसेच चिंच वा व्हिनेगर वा खाण्याचा सोडा ह्याचा वापर केला जातो. पदार्थांची चव तसेच पोत हवातसा आणण्यासाठी विविध गोष्टींचा वापर केला जातो.

अन्न शिजवण्यासाठी वेगवेगळ्या पद्धतींचा वापर केला जातो. तेलात तळून,वाफवून,परतवून,भाजून वा पाण्यात उकळवून शिजवता येते. खाण्याचे तेल जे अन्नपदार्थ तयार करावयास वापरले जाते ते वेगवेगळ्या प्रकारचे असतात. घाणीचे तेल,रिफाईंड तेल वा आणखी अजून वेगवेगळ्या प्रकारची खाद्य तेले उपलब्ध आहेत. तसेच विविध बियांपासून तेल मिळते. सूर्यफूल,करडई, शेंगदाणे,कापूस वा राईचे आणि बऱ्याच ईतर बी

बियाण्यांपासून खाद्यतेले मिळतात. पदार्थ बनवतांना तेलाच्या प्रकारानुरूप त्याचे तपमान ठेवावे लागते. काही तेलाचा कमी तपमानात धूर निघतो तर काही तेलांना जास्त तपमानावर ठेवून अन्न बनवावे लागते. सहसा तळण्यासाठी रिफाईंड तेल वापरले जाते. तूपाचे पण विविध प्रकार असतात. साजूक तूपाची चव खूपच खास त्याचप्रमाणे ते गुणकारीही असते.

काही पदार्थ वर्षभर टिकवता येतात. उन्हातील वाळवणाने पदार्थावर प्रक्रिया केली जाते. सांडगे, पापड, कुरडाया वा शेवाया ह्या आपल्या परिचयाच्या आहेत. विविध पदार्थांचे प्रिमिक्स करून ठेवता येतात. प्रवासात वा कमी वेळात खाद्य पदार्थ तयार करण्यास त्याची मदत होतेच त्याशिवाय तो पदार्थ करण्याची क्रिया सोपी बनते. हे प्रिमिक्स करण्यात शास्त्र तसेच गणितही आहे.

स्वयंपाक करण्यासाठी विविध प्रकारची भांडी वापरली जातात. भांड्यांचे धातू विविध प्रकारचे असतात. भांडी विविध आकारात व घनतेची असतात. काही भांडी पसरट, काही उभट आकाराची तर काही सपाट तळाची असतात.


स्वयंपाक गृह







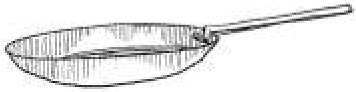



AI-generated content

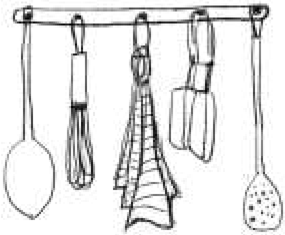














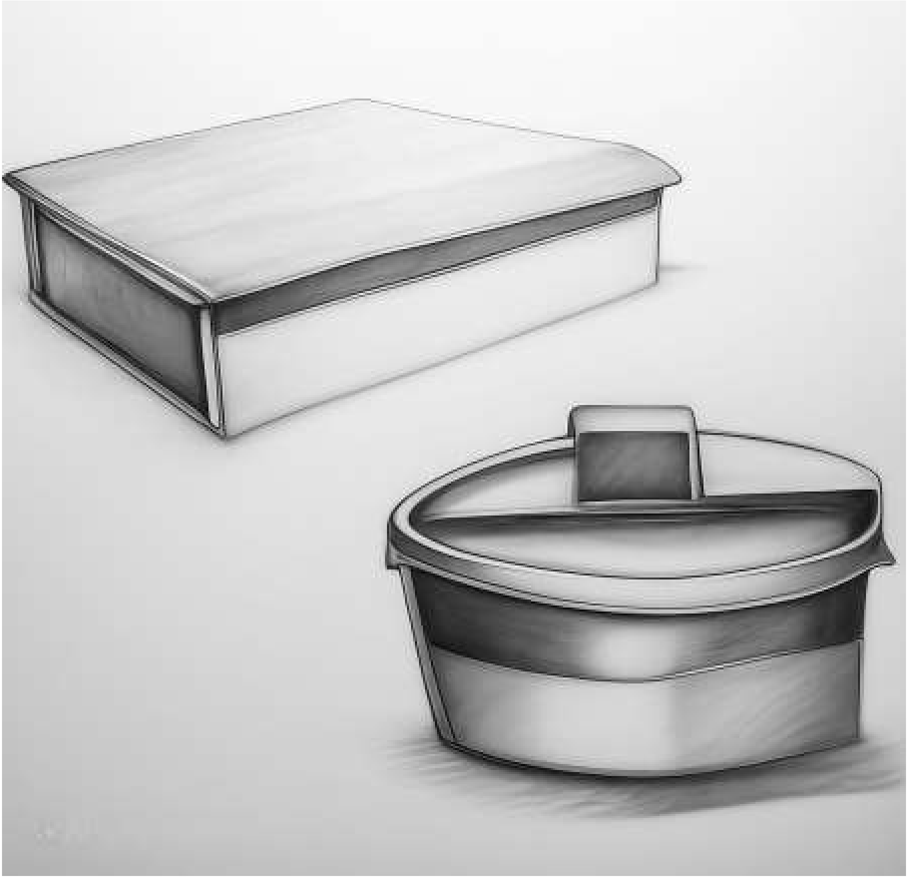
पदार्थ बनवितांना योग्य त्या भांड्याची निवड करावी लागते. पदार्थाची चव व शिजवण्याची क्रिया त्यानुसार बदलते. स्वयंपाक करण्यात अनुभवाने बऱ्याच गोष्टी समजतात. पण त्यामागचे तर्कशास्त्र जाणून घेणे पण उपयुक्त ठरते. अमुक जिन्नस का व कशी वापरावयाची हे माहित असले की विविध पदार्थ बनवितांना त्याचा उपयोग जरूर होतो. जसे की खायचा सोडा ठोकळा करतांना वापरावा तसेच छोले शिजवतांना वापरल्यास छोले लवकर शिजतात. लोणचे टिकवायचे असेल तर त्यात व्हिनेगर घालावे.  ह्या गोष्टी आपल्याला सरावाने येऊ शकतात पण त्याला जोड ह्या शास्त्रशुद्ध विचारांची असली तर जास्त चांगले . ह्यात आपल्या कल्पकतेला, नाविन्यपूर्ण उपक्रमांना वाव मिळतो.

आज स्वयंपाकासाठी विविध प्रकारची उपकरणे उपलब्ध आहेत. पाटा वरवंट्याची जागा मिक्सरने घेतली. प्रेशर कुकर वेगवेगळया प्रकारचे आहेत. मायक्रावेव्ह वा ओव्हन आहेत. एअर फ्रायरमध्ये बिना वा अल्प तेलाचा वापर करून पदार्थ बनविता येतात.अन्न टिकवण्यासाठी रेफ्रीजरेटर आहेत. इंधनाचे पण वेगवेगळे प्रकार आहेत. चूल लाकडावर वा शेण्याच्या गोवऱ्यांवर चालायची. गॅस सिलेंडर आले व त्यासाठी विविध प्रकारच्या शेगड्या आहेत. वीजेवर चालणारी उपकरणे पण आहेत. काही प्रेशर कुकर वीजेवर चालतात. मायक्रावेव्ह वा ओव्हन वीजेवर चालतात.






Generated content






BOROSIL
Keep warm
Cancel
Texture
Low
Medium
High
Rice
Delay
Timer
Khichdi
Dal
Rajma
Bhaji
Gajar Halwa
Gravy
Chicken
INSTACOOK Electric Pressure Cooker

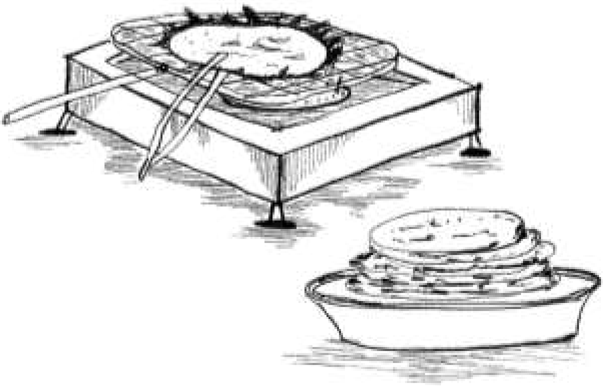



NUTRITION
Electrolux

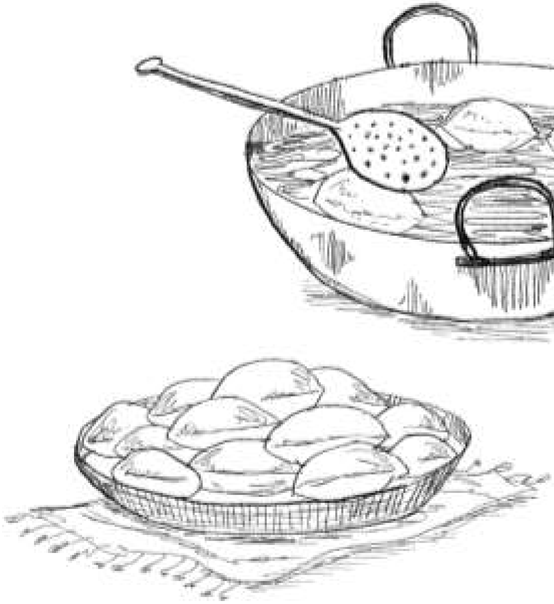


CLOSE

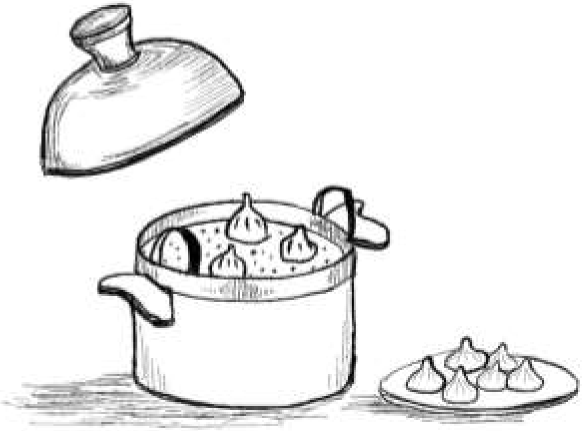

BOSCH



भाजणे



तळणे

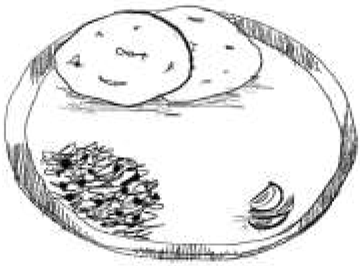


वाफवणे









करोनाच्या महामारीत आपण बरेच काही नविन शिकलो. मुंबई सारख्या शहरात स्विगी वा झोमॅटो सारखे ॲप असल्यामुळे घरबसल्या मिनिटात हवे ते मिळू शकते ह्या सुविधेला करोनाच्या काळात तडा गेला. सगळा भारत बंद झाला आणि मग घरी बनवून खाण्याशिवाय पऱ्याय उरला नाही. शिवाय मऱ्यादित  उपलब्ध गोष्टी वापरून खाद्यपदार्थ बनवण्याच्या कौशल्याला आव्हाने मिळाली.

फूड इंडसट्री हा आज एक मोठ्ठा व्यवसाय बनलेला आहे . त्यात अन्न बनवणे, पॅक करणे व ग्राहकापर्यंत पोहोचविणे ह्या विविध गोष्टींचा समावेश होतो. आकर्शक पॅकेजिंग करणे ही कला आहे.  मुंबईचे डबावाले आपल्या परिचयाचे आहेत. हे घरून डबा घेऊन ठरलेल्या ठिकाणी पोहोचवतात व रिकामे डबे परत आणून देतात. स्वीगी वा झोमॅटो सारखी सेवा उपलब्ध नव्हती तेव्हा पासून हे डबेवाले कार्यरत आहेत. फूड डिझाइनिंग मध्ये खाद्य पदार्थ तयार करण्यासाठीच्या साहित्याचा,उपकरणांचा, पद्धतीचा तसेच ते पदार्थ खाण्यास देण्यापर्यंतच्या प्रवासाचा समावेश असतो. हल्ली तर ही एक करीयर म्हणूनही स्विकारली जाणारी अभ्यासाची शाखा आहे.

मिडीया- सोशल तसेच प्रिंट- मुळे जग मुठीत आले आहे. विविध प्रकारच्या खाद्य पदार्थांची आपल्याला ह्यामुळे माहिती होते. मग हे विविघ प्रकार आपण ट्राय करतो. आपल्याला  विविधता कळते.  पण तरी समाजातील फक्त मध्यम वा उच्च स्तरातील समुहांच्या जेवणाखाण्याबद्दल त्यात प्रामुख्याने समावेश असतो. इथे परत खाद्य व समाजशास्त्र ह्याचा संबंध दिसून येतो.

आता हॉटेलमध्ये घरगुती जेवणाला मागणी आहे. तर घरी हॉटेलसारखे बनवायची चुरस आढळते. हा विरोधाभास नाही का ?

खाद्यपदार्थांचे एक विशेष असे की, एकदा पदार्थ बनला की त्यातील घटक परत वेगळे करणे अशक्य! शिजलेल्या भाजीतून तिखट, मीठ,कच्ची भाजी मिळू शकेल का? नक्कीच नाही. म्हणून पदार्थ बनवतांना योग्य ती काळजी घ्यावयास हवी.

अन्न ही माणसाची मुलभूत गरज आहे. माणसाचे शरीर हे यंत्र आहे व अन्न हे त्याचे इंधन असते. प्रत्येकाचे शरीर व पचनशक्ती तसेच आवड व गरज वेगवेगळी असते. म्हणजे आपण आपल्याला रूचते, भावते व पचते तसेच जे मिळते व परवडते असे खाद्यपदार्थ खाणे केव्हाही हितकारक ठरते. ऋतुमानानुसारही खाण्यात बदल करावेत. काळानुसार नवनविन उपकरणे वापरून स्वयंपाकाची प्रक्रिया आपण बदलू शकतो. पण हे सर्व ज्याने त्याने आपल्यापुरता ठरवावे हेच योग्य होय.

स्वयंपाकघर आणि आरोग्य ह्यांचा तर घनिष्ठ संबंध असतो. आरोग्य चांगले राहण्यासाठी आपण योग्य आहार घेणे गरजेचे असते.

काही ठिकाणी जेवणापूर्वी प्रार्थना म्हंटली जाते. अन्नदात्याला तसेच कर्त्याला कृतज्ञता व्यक्त करणे ही त्या मागची सद्भावना असते. अन्न मोलाचे आहे म्हणून ते फेकू नये. अन्नाचा कण तयार करण्यासाठी शेतकऱ्याची मेहनत लक्षात घ्यावयास हवी.कच्च्या अन्न धान्याला खाण्याच्या स्वरूपात

आणण्यासाठी विविध व्यक्तींचा हातभार लागलेला असतो. ह्याची आपण जाण ठेवणे गरजेचे आहे. ह्या सर्वांचे नियमित आभार मानूया.

आपल्या खाद्यसंस्कृतीचा धागा अगदी थेट बाराव्या शतकापर्यंत जोडला गेलाय. जेवतांना घरातील सर्वांनी एकत्र जेवावे असे बऱ्याच घरात आढळते. रोजच्या आहारात कडू, गोड, आंबट, खारट, तिखट व तुरट हे सर्व समावेशक असावे. जेवणासाठीचे सामान, भांडी व जागा स्वच्छ असावी. ऋतूमानानुसार आपला आहार बदलावा. ह्या टीपस् थेट बाराव्या शतकातल्या आहेत. पिढ्यान् पिढ्या पाककलेतील बारकावे संक्रमीत होत असतात. अशी परंपरा सांगणारा ग्रंथ आपल्याकडे आहे. बाराव्या शतकातील चालुक्य वंशातील राजा सोमेश्वर याने लिहिलेल्या ‘अभिलषितार्थ चिंतामणी’ या ग्रंथातील ‘अन्नभोग’ व ‘पाणीभोग’ या दोन प्रकरणातून अनेक पाककृती, स्वयंपाकाच्या पद्धती, पाण्याच्या वापराच्या पद्धती याविषयी लिहिलेले आहे. मूळ संस्कृत ग्रंथातील ही माहिती डॉ. वर्षा जोशी व डॉ. हेमा क्षिरसागर यांनी लिहिलेल्या ‘बाराव्या शतकातील खाद्यसंस्कृती’ ह्या पुस्तकात वाचावयास मिळते. ह्या पुस्तकात स्वयंपाकातील निटनेटकेपणा बरोबर वैज्ञानिक दृष्टिकोन आढळतो. आदरातिथ्याबद्दलही ह्या पुस्तकात वाचावयास मिळते. स्वयंपाक अधिक सुंदर व्हायचा असेल तर ती करण्याची रीत पण सुबक हवी व निटनेटकेपणा हवा. स्वयंपाक हे यज्ञकर्म आहे म्हणून तो काटेकोरपणे कलात्मकतेने व त्यातील शास्त्र जाणून करावा. अन्नदाता तथा भोक्ता सुखी भव!

## स्वयंपाक व कला

---

स्वयंपाक ही कला आहे. योग्य वेळी, योग्य प्रमाणात, योग्य प्रकारे व योग्य घटक एकत्र करून योग्य प्रकारे शिजवून विविध अन्न पदार्थ बनवले जातात. ही एक प्रकारची हस्तकलापण आहे. ज्या प्रकारे ते वाढले जाते त्यातही कलाकुसर नक्कीच असते. आपण तोंडाने खाण्याच्या आगोदर डोळ्यांनी खातो वा वासाने खातो. वासावरून चव घेतो. पदार्थ पाहून त्याच्या चवीचा अंदाज बांधतो व तो खाण्याची उत्सुकता वाढते.

खाद्यपदार्थ बनविण्यातही कल्पकता असते. पदार्थांची संगती योग्य प्रकारे करून रूचकर खाद्य तयार करणे ही कला शिकावी लागते. त्यातले शास्त्र समजून घ्यावे लागते. कोणती गोष्ट कशी शिजवायची म्हणजे भाजायची , उकडवायची की परतवावयाची की तळायची हे शास्त्र असते. भाजी करतांना ती भाजी कशी निवडायची, कशी चिरायची हे पण शिकावे लागते. पालेभाज्यांतील पोषकमुल्ये टिकून रहाण्यासाठी त्या आधी धुवून मग झाकण ठेवून शिजवाव्या लागतात. काही भाज्या सुक्या तर काही आमटीच्या केल्या जातात. किती माणसांसाठी बनवायचे आहे , आपल्याकडे किती सामान ,वेळ व शक्ती आहे ह्यानुसार पदार्थ बनवावे लागतात.

मी स्वत: मांसाहाराविषयी अनभिज्ञ असल्याने त्याविषयी काही भाष्य करणे मला शक्य नाही. ही माझी मऱ्यादा आहे . म्हणून केवळ शाकाहारी पदार्थांबद्दल मी लिहीले आहे.

रोज रोज स्वयंपाक  करणाऱ्यांच्या आजा- आया ह्यांच्या हातांना स्वयंपाकाची सवय होते . हवी ती चव आणण्यासाठी त्यांना त्याचे प्रमाण मोजमापात विचारले तर कदाचित ते त्यांना सांगता येणार नाही .पण योग्य त्या प्रमाणात व योग्य त्या प्रकारे ते विविध पदार्थ बनवित असतात . स्वयंपाक ही कला व शास्त्र दोन्ही आहे.

## स्वयंपाक व विज्ञान

______________________-

स्वयंपाक  ही फक्त कला नाही तर ते विज्ञानही असते. कोणत्या पदार्थाबरोबर कोणता पदार्थ चांगला जाईल, तसेच पदार्थ बनवण्याची प्रक्रिया काय असावी ह्यात नक्कीच शास्त्र असते. स्वयंपाक शास्त्रात भौतिकशास्त्र,रसायनशास्त्र तसेच जीवशास्त्र ह्या सर्वांचा समावेश असतो.

**जीवशास्त्र** तर स्वयंपाकात असतेच. वनस्पती तसेच प्राणी शास्त्र ह्या दोहोंचा ह्यात समावेश असतोच.

किचन बाहेर रोज लागणारे कडिपत्ता, कोथिंबीर ,पुदिना, तुळस अश्या झाडांची लागवड करून ताज्या पानांमुळे चवीत फरक पडतो.कोशिंबीर वा सॅलड करतांना त्याचा वापर करता येतो. काही चटण्यांमध्येही त्याचा वापर होतो.

**भौतिकशास्त्रा**नुसार उर्जा ही एका प्रकारातून दुसऱ्या प्रकारात रूपांतरीत होते. उष्णता वापरून आपण अन्न पदार्थ बनवितो. कन्डकशन,कन्व्हेनशन व रेडीएशन ह्या प्रकारांतून आपण उष्णता वापरतो.

पृष्ठभागाच्या संपर्काने उष्णता दिली जाते. द्रव पदार्थ- पाणी किंवा गॅसमार्फत उष्णता देता येते जसे की आपण उकळत्या पाण्यावर अन्न शिजवतो.

इलेक्ट्रोमॅगनेटीक वेव्ह मार्फतही उष्णता दिली जाऊ शकते. आपण सूऱ्यांच्या उष्णतेत पदार्थ शिजवतो वा वाळवतो त्यात ह्या प्रकारच्या ऊर्जेचा वापर होतो. मायक्रोवेव्हमध्ये पण ह्या पद्धतीने अन्न शिजवले जाते.

पदार्थाचा पोत ( टेक्चर) महत्वाचा असतो. काही गोष्टींमध्ये खातांना मध्ये दाणे आले वा कुडूमकुडूम - कुरकुरित - आवाज आला तर तो पदार्थ खावासा वाटतो. काही पदार्थ प्रेशर कुकरमध्ये एकजीव शिजतात व रूचकर होतात तर काही पदार्थ हे भांड्यात झाकण न ठेवता शिजवले तर रूचकर होतात. पुरणाची डाळ ( चणाडाळ) काही तास पाण्यात भिजवून मग कुकरला शिजवली तर पुरण छान होते पण डालफ्राय करतांना तुरडाळ ही भांड्यात शिजवली तर ती गाळ होत नाही व हवातसा डाळीचा  पोत आपल्याला मिळतो. शिवाय, पदार्थ शिजवण्याचा वेळ योग्य ठेवावा लागतो.

**रसायनशास्त्रा**नुसार अन्नकणांत शिजवल्यानंतर बदल होतो. डाळ, तांदूळ शिजवले की आकाराने मोठे व मऊ होतात. पिष्ठमय पदार्थ शिजवल्यावर पचायला हलका होतो. प्रथिनांमध्ये शिजवल्याने वा आम्ल एकत्र केल्यावर त्यामध्ये रासायनिक क्रिया होते . आपण पनिर करतांना दूधात लिंबूचा रस वा व्हिनेगर टाकतो. ह्यामुळे दूधावर रासायनिक प्रक्रिया होते व पनीर व पाणी वेगवेगळे होते. पांढरी साखर केलेमेनियास ( जाळली) तर ती चॉकलेटी होते व त्याची चव बदलते. आमटीचे वाटण करतांना कांदा व खोबरे आपण तांबूस रंग येईपर्यंत तेलावर भाजतो . अन्नकणांमध्ये रासायनिक क्रिया होऊन त्यांचे गुणधर्म बदलतात. ठराविक चवीसाठी ठराविक रासायनिक क्रिया करावी

लागते. पदार्थातील पीएच् घटक दही मिसळल्याने बदलतो . ढोकळाकरतांना खाण्याचा सोडा वापरला जातो जेणे करून तो हलका होतो. म्हणजेच स्वयंपाकात रसायनशास्त्र वापरले जाते.

पदार्थ बनवितांना ज्या क्रमाने विविध घटक घालायचे हे पण महत्वाचे असते कारण त्याप्रकारे त्यात रासायनिक प्रक्रिया होत असते.घटकांच्या प्रमाणात वा क्रमात बदल केला तर त्याचा परिणाम पदार्थाच्या चवीवर होतो.

काही ठिकाणी ओले खोबरे स्वयंपाकात वापरले जाते तर काही ठिकाणी सुके खोपरे वापरतात. काही ठिकाणी दाणे , तीळ वा डाळया ह्यांचा वापर होतो. डाळी तसेच तांदूळ , गहू ह्याचेपण विविध प्रकार आढळतात. भात ; अगदी साधा पांढरा भात;म्हंटले तरी तो करण्याच्या बऱ्याच वेगवेगळया पद्धती आढळतात .जसे की, उपसा पाणी काढून केलेला भात वा भांड्यात शिजवलेला वा कुकर मधला भात. काही जणांना सुटसुटीत दाणे असणारा भात आवडतो तर काहींना मऊ , लुसलुशीत आवडतो. वरणाच्या बाबतीतही खूप विविधता आढळते. मसाले तर घरोघरी बदलतात. तिखटा मीठाचे वा गोडाचे प्रमाणही घरोघरी बदलते. इतकच नाही तर पोळी वा भाकरी साठीचे पीठ किती बारिक वा जाडसर घ्यायचे ह्यातही फरक आढळून येतो. रवा हा सुध्दा विविध जाडीचा असतो व विविध पदार्थांसाठी योग्य त्या प्रकारचा रवा वा कणिक वापरावी लागते. जसे की रवा डोसा हा बारिक ( झिरो) रवा वापरून करतात . शिरा,उपमा वा लाप्सी ह्या साठी आणखी वेगळा रवा वापरतात. पुरणपोळीसाठी सपीठाचा वापर होतो तर बाटी ( डाळबट्टी) साठी जाडसर कणिक वापरली जाते. कणिक

भिजवतांना पण काळजी घेऊन ती कोणत्या पदार्थासाठी भिजवतोय हे लक्षात घ्यावे लागते. जसे की, पुरींसाठी घट्ट तर पोळीसाठी मऊ कणिक भिजवली जाते. ईडली,दोसा ह्यासाठी पातळसर पण त्यातही किती पातळ हे लक्षात घ्यावे लागते.

## स्वयंपाक व मानसशास्त्र

---

स्वयंपाकाशी मानसशास्त्रपण जोडलेले आहे. यंत्रयावत पदार्थ बनवणे वा खाणे असे होत नाही .पदार्थाला तो बनवणाऱ्या व्यक्तीच्या ' हाताची चव' येते.तसेच बऱ्याच पदार्थांशी आपल्या भावना जोडलेल्या असतात. शिवाय केवळ वापरलेल्या जिन्नसांमुळे त्या पदार्थाची रूची ठरत नाही तर ते बनवतांना ज्या प्रेमाने व आपुलकीने ते बनविले असते ते त्या पदार्थाची चव वाढविते. बनवणाऱ्या सोबतच खाणाऱ्याची मानसिकता तेवढीच महत्वाची असते. पोटात भूक असली की काहीही खायला मिळाले तरी ते चांगले लागते. एकच पदार्थ पण जर आपण  आनंदात असलो तर व जर दु:खात असलो तर सारखाच नाही लागत.

एक गोष्ट लहानपणी मी ऐकली होती . काही साधूंना राजा भरपूर खायला देत होता तरी त्यांची तब्येत रोडावत असते. हे बघून राजा चौकशी करतो तर त्याला त्याचे कारण उमजते. साधूंना जे जेवण वाढले जायचे तेव्हा वाढणारा खूप दमदटी देत ते वाढायचा, साधू सतत ताणाखाली जेवायचे.

आपल्याला जर काही दडपणाखाली खायला दिले तर त्याची चव चांगली लागत नाही पण त्या उलट जर स्वच्छंद मनाने खाल्ले तर आपल्याला ते आवडते व अंगी लागते. आपण काय,किती,केव्हा व कसे खायचे ह्याबद्दलचे स्वातंत्र्य खूप महत्वाचे असते.

स्वयंपाकात प्रयोगशिलता लागते. विविध प्रकारे प्रयत्न करून पहावे लागते. नविन शिकण्याची हौस व तयारी असावी लागते. हे सर्व करतांना तेवढी मोकळीकपण हवी. दरवेळी यश येतेच असे नाही पण प्रयत्न चालू ठेवायला चिकाटी लागते. तसेच पूर्वापार चालत आलेल्या पद्धतीत काही बदल करण्याची तयारी असावी लागते.

**स्वयंपाक व गणित**

—————————-

स्वयंपाक ही कला आहे, शास्त्र आहे त्याच बरोबर त्यात गणितही आहेच. किती प्रमाणात जिन्नस घ्यायच्या म्हणजे त्याचा आपल्याला हवा तो व हवा तसा खाद्यपदार्थ बनेल हे शास्त्र वापरतांना वस्तूंचे प्रमाण हे मोजून घ्यावे लागणार. म्हणजे गणितातील परिमाणांचा वापर आलाच. विविध पदार्थ एकत्र आले की त्यातून नविन पदार्थ बनतो. काय व किती व कसे एकत्र करायचे हे समाजायला हवे.

जेव्हा खाद्यपदार्थांशी निगडीत करीयर वा व्यवसाय केला जातो तेव्हा तर आर्थिक बाजूचा अभ्यास अपरिहार्य ठरतो. म्हणजे पण गणित आलेच.

## स्वयंपाक व समाजशास्त्र

---

आपण पाहिले की स्वयंपाक ही कला आहे. त्यात जीवशास्त्र, भौतिकशास्त्र,रसायनशास्त्र ,मानसशास्त्र व गणित ह्यांचापण समावेश असतो. ह्या सोबत महत्वाचे असते ते आहाराशी असलेला समाजशास्त्राचा जवळचा संबंध, जो बऱ्याचदा आपण लक्षात घेत नाही.

सर्वसाधारणपणे भारतीय  समाजात मुलींना स्वयंपाक  करता हा यायलाच हवा अशी धारणा अजूनही आहे. खरंतर सर्वांना पोट आहे,भूक आहे तर सर्वांना खाणे बनवताही यायला हवे . पितृसत्ताक पद्धतीत लिंगभेदाचा अनुभव येतो. स्वयंपाकघर ही घरातल्या बाईची खोली वा तिचे ते विश्व असे बऱ्याचदा म्हंटलेही जाते. बाईचे काम म्हणजे चूल व मूल ह्या पुरते पूर्वी मऱ्यादित होते. आता बायका घराबाहेर पडू लागल्या आहेत पण तेही त्यांना चूल व मूल सांभाळूनच करावे लागते. आहाराच्या विभागणीत सुद्धा लिंगभेद दिसून येतो. सहसा घरातले पुरूष , लहान व जेष्ठ मंडळी जेवल्यानंतर बाई जेवते. घरातल्या बायकांमध्येही वय व मानानुसार अन्नाची विभागणी होते. मुलांना सकस आहार मिळावा ह्यासाठी पालकांची धडपड असते. मुलीने नाजूक रहायला हवे, कमी खावे जेणेकरून तिचे शरीर - बांधा नाजूक राहावा. तसेच मुलींना लहानपणापासून आपली भूक , आपल्या भावना ताब्यात ठेवायची शिकवण दिली जाते.म्हणजेच काय तर आहाराचा ह्या लिंगभेदाशी जवळचा संबंध आपल्याला दिसून येतो.

हे झाले लिंगभेदाविषयी. पण ह्या सोबत आहारावर बऱ्याच इतर बाबींचेपण पडसाद उमटतात . भौगोलिक परिस्थिती म्हणजे आपले रहाण्याचे कोणते ठिकाण आहे ह्यानुसार आहार बदलतो. वातावरण, हवेतील तापमान, तेथे पिकणारे धान्य व अन्न धान्याची उपलब्धता ह्यानुसार तेथिल लोक काय, किती व कसे खातात हे ठरते. उदाहरणार्थ थंड हवामानात मसालेजन्य जेवण खाल्ले जातात तर उष्ण हवामानात थंड पदार्थ  प्रामुख्याने खाल्ले जातात.ऋतूमानानुसारही आहारात बदल करावा लागतो.

व्यक्तीच्या गरजेनुसार आहाराचा प्रकारात व प्रमाणात बदल करावा लागतो. आजारपणात आपण कमी खातो. शिवाय पचनास हलके असे खातो. त्यातही आपल्या आवडी नावडी असतात. बाळंतपणातही आहारात बदल करावा लागतो. वयानुसार आपली अन्नाची शारीरिक गरज बदलते. दातांच्या समस्या असतील तर त्यानुसार आपला आहार बदलतो.

आणखी एका गोष्टीमुळे आपण काय व किती खातो हे ठरते, ते म्हणजे आपली आर्थिक व सामाजिक परिस्थिती. आपल्या घरात कोणते, किती व कसे अन्न उपलब्ध असते हे आर्थिक परिस्थितीवरून ठरते. म्हणजे आहाराचा समाजशास्त्राशी संबंध आहे . आपली सामाजिक स्थिती ठरवते की, आपण काय खातो, कसे बनवितो, किती खातो, व कोण बनवतो. काही वेळा अन्नाचा तुटवडा असतांना भूक कमी होण्यासाठी पाणी प्यायले जाते. गरीबीमुळे ठराविकच प्रकारचे व ठराविक प्रमाणातच अन्न पदार्थ उपलब्ध होतात.जे असेल त्यातून जेवण बनवावे लागते. भाजी पुरवठ्याची करण्यासाठी पाणी

जास्त टाकावे लागते.तर कधी पेजेवर पोट भरावे लागते.भात वा पोळी ह्या बऱ्याचजणांकडे फक्त सणासुदी बनवले जातात.फळामध्ये पण सर्व फळे सर्वांना परवडत नाहीत. म्हणजेच काय तर आर्थिक परिस्थिती आपला आहार ठरवते.

आपले खाणे हे आपल्या शिक्षणाने पण ठरते. आहारात सर्व उपलब्ध असूनही त्याचे महत्व माहीत नसेल तर काही पदार्थ खाल्ले जात नाहीत व आरोग्यावर त्याचे परिणाम दिसून येतात. आपल्याला ठराविक अन्न घटके, व्हिटामीनस्, मिनरलस् इत्यादींची आवश्यकता असते. पण ह्यासंबंधीचे ज्ञान असणे गरजेचे ठरते. अन्न पदार्थ ठराविक प्रकारे शिजविणे पण महत्वाचे असते अन्यथा त्यातील पोषकद्रव्ये नाश पावतात. उदाहरणार्थ पालेभाजी योग्यप्रकारे धूवून शिजवावी लागते. काही भाज्या कच्च्या खाणे हितावह असते तर काही शिजवूनच खाव्या लागतात. आपल्या आरोग्याबद्दल व आहाराबद्दल सजग रहावे लागते. आपण रोज काय,किती ,कसे व केव्हा खातो हे महत्वाचे असते. आपल्याला काय पचते हे आपण पहावयास हवे. २०२३ हे वर्ष जागतिक मिलेट- तृणधान्य वर्ष म्हणून साजरे केले गेले. आपल्या आहारात धान्य तसेच तृणधान्य असावयास हवेत. मला वाटते की आपल्याकडे पूर्वापार ज्या खाण्याच्या सवयी चालत आल्या आहेत त्यात ह्या घटकांचा विचार झाला असावा.जसे की, रात्री सूर्योदयानंतर न जेवणे,सकाळी भरपेट खाणे,योग्य प्रमाणात पाणी पिणे व मधून मधून उपवास करून पोटास विश्रांती देणे. चौरस आहार घेतांना सर्व अन्न घटकांचा त्यात समावेश होतो. शिवाय चटणी , लोणची ही थोड्या प्रमाणात तर भात वा पोळी,भाकरी व भाजी जास्त प्रमाणात

खाण्याची सवय आढळते. कमी प्रमाणात खाण्याचे पदार्थ पानाच्या ( ताटाच्या) डाव्या बाजूला वाढतात. पूर्वापार चालत आलेल्या सवयींमध्ये काही प्रमाणात आपल्याला महत्व दिसून येते.

आपल्या व्यवसायानुसार आपल्या शरीराला असलेली अन्नपदार्थांची गरज बदलते. जसे की बैठी काम करणारी व्यक्ती वा मोलमजुरी करणारी व्यक्ती, अवजड सामान वाहून नेणारी व्यक्ती ह्यांची अन्न घटकांची व त्यांच्या प्रमाणाची गरज वेगवेगळी असते. शिवाय ते त्यांच्या व्यवसायानुसार त्यांच्या खाण्याच्या वेळा ठरवतात. शहरांमध्ये तर नोकरी च्या ठिकाणाहून घरी परतायला लागणारा वेळ हा त्यांच्या आहारांच्या सवयींवर परिणाम करणारा एक मुख्य घटक ठरतो.

मी स्वयंपाक हा समाजशास्त्राशी जोडलेला आहे हे म्हणण्याला आणखी एक कारण आहे ते म्हणजे, समाजाचा अभ्यास केल्यावर लक्षात आले की मध्यम वा उच्च वर्गात स्वयंपाक करावयास जर बाहेरील व्यक्तीस काम दिले जात असेल तर ती व्यक्ती ही जातीय उतरंडीतील खालच्या स्तरातील चालत नाही. घरात साफसफाईच्या वा धुणे भांडीच्या कामाच्या बाबतीत कदीचित ही चिकित्सक वृत्ती कमी प्रमाणात आढळते. म्हणजे कोणाच्या हातचे खायचे ह्याला समाजात निकष लावलेले आढळते. म्हणजेच जातीय भेदभावाचा येथे संबंध आढळतो. आपल्या घरातील उरलेले अन्न वा शिळे पदार्थ कोणाला दिले जातात? त्याच प्रमाणे आपण कोणते अन्नपदार्थ वापरतो वा ते एकमेकांकडे देवाणघेवाण करतांना कोणाला ते दिले जातात वा कोण ते घेते हे पण त्या व्यक्तींचे समाजातील स्थान ठरवित असते. थोडा विचार करा की तुम्ही

कोणाकडे तुमचे अन्नपदार्थ पाठवता वा तुम्ही कोणाकडचे घेता व खाता ? काहीवेळा अन्न घेतले तरी ते घरात कोणी न खाता टाकून दिले जाते. असे का होते? शिवाय खाण्याच्या पद्धतीत आपल्याला फरक दिसून येतो. हे असे का? तर इथे समाजशास्त्रात त्याचे उत्तर सापडते.

स्वयंपाकघराची रचना विविध प्रकारची असते.येथे पण त्या व्यक्तीच्या सामाजिक - आर्थिक स्तरानुसार विविधता आढळते. स्वयंपाकघराची जागा कशीही असली तरी तेथील स्वच्छता आपल्या आरोग्यासाठी खूप महत्वाची असते. संवयंपाकासाठी वापरली जाणारी भांडी वा उपकरणे ह्यांचा त्या वापरणाऱ्या व्यक्तीच्या सामाजिक स्थितीशी निकटचा संबंध असतो.

भारतीय खाद्यामध्ये विविध परंपरांचा पगडा दिसून येतो. पूर्वी भाकरी खाणे कमीपणाचे मानले जायचे. पोळी ही सधनांच्या घरी रोज तर गरीबांकडे सणासूदी व्हायची. खाण्याच्या सवयी काळानुसार बदलल्या. नोकरदार माणसे डबा नेणार म्हणजे मग मोजके व ठराविक प्रकारचेच खाद्य नेणार. गरमागरम जेवण सर्वांना शक्य नसते. परत ह्यात घरातल्या बाईला गरमागरम करून कोण वाढणार? म्हणजे आपल्या लक्षात येईल की समाजशास्त्र कसे पदोपदी आपल्या जेवणाशी निगडीत आहे .

काही घरात मांसाहार घेतला जातो पण तो बाहेर कोणास कळू देत नाही. घरातील मुलांना हे बाहेर न सांगण्याचे बजावले जाते. हे का? तसेच काही वारी मांसाहार वर्ज केला जातो. एकूण शाकाहार हा श्रेष्ठ मानला जातो. हे कोणी ठरवले? काही जण कांदा ,लसूण वा बटाटा खात नाहीत. मला वाटते की काय

खावे वा काय खाऊ नये हे प्रत्येकाने आपल्यापुरते जरूर ठरवावे पण त्यात काय चांगले वा काय वाईट हे दुसऱ्यासाठी आपण ठरवू नये. ‘ आमच्यात’ व ‘ तुमच्यात’ अशी विचारसरणी नसावी. प्रत्येक व्यक्तीने आपल्यापुरत्या आहाराच्या सवयी लावाव्यात व ठरवाव्यात.

काही पदार्थ शुद्ध समजले जातात काही पदार्थांना अशुद्ध मानले जाते. देवपुजेच्यावेळी काही ठराविक अन्न पदार्थ ठराविक प्रकारे ठराविक व्यक्तींनी ठराविक प्रमाणात केले जातात. सोवळे पाळलेले काही ठिकाणी दिसते.

आपल्याकडे पाककृतींवर बरीच पुस्तके वाचावयास मिळतात. त्यातही ठराविक समाजाची वा भौगोलिक ठिकाणांच्या पाककृत्या अशी विभागणीही वाचायला मिळते. आपल्याकडे विविधता नक्की आहे. त्या विविधतांचा आपण आदर करून कोणती एक योग्य वा कोणती एक वाईट अशी वर्गवारी करणे अयोग्य ठरते. पण असे होतांना समाजात दिसते आणि ह्याचा आपण विचार करावयास हवा. माणुसकीच्या नात्याने एकमेकांशी वागणे गरजेचे असते.

शाकाहारी पदार्थांमध्ये विविधता आहे. मांसाहारातपण कोण काय खाते हे वर नमुद केलेल्या गोष्टींवर अवलंबून असते.

## समारोप

एखाद्याचे मन जिंकायचे असेल तर तो रस्ता पोटातून जातो असे म्हणतात. खाण्याशी आपला रोज संबंध येतो. प्रत्येकाची खाण्याची सवय तसेच आवड नावड ही वेगवेगळी असते. अगदी एकाच घरात रहाणाऱ्यांत वा एकाच कुटुंबातील व्यक्तींमध्येही आवडी निवडीत वा खाण्याच्या सवयींत भिन्नता आढळून येते. आपण जे खातो ते कोणीतरी बनवलेले असते. कधी ते बनवणारी आपली आई तर कधी बहीण तर कधी पत्नी वा मुलगी असते वा बनवणारा आचारी असतो. कधी आपण स्वत: ते बनवलेले असते . दिवसभराचा विचार केला तर आपल्या लक्षात येते की आपण जे खातोय त्यात कोणकोणत्या गोष्टींचा समावेश असतो. रोजची आपली धडपड असते ती कश्यासाठी तर पोटासाठी. म्हणून ह्या खाण्याला खूप महत्व आहे. आपण काय,केव्हा, कसे आणि किती खातो हे महत्वाचे ठरते. आपण जर आजारी पडलो तर आपल्या आहारात बदल करावा लागतो. म्हणजे आपण काही गोष्टी खाणे वर्ज करतो, जे खातो ते योग्य प्रमाणात शिजवतो. आहाराला जर इतके महत्व आहे तर त्याबद्दल सखोल विचार/ अभ्यास हा व्हायलाच हवा.

स्वयंपाक ही कला तसेच शास्त्र व गणितही आहे असे मला वाटते. म्हणून त्या विषयीचे हे माझे विचार मी ह्या लिखाणातून मांडत आहे. हे लिखाण पाककृतीबद्दल नसून स्वयंपाक करणे ह्या कलेबद्दल वा ह्यातील शास्त्र तसेच गणित ह्याबद्दल आहे. समाजशास्त्राची अभ्यासक ह्या नात्याने स्वयंपाकाशी

समाजशास्त्र कसे जोडलेले आहे हे जाणून घेण्याचा  मी येथे प्रयत्न केला आहे. आपल्या दैनंदिन जीवनात आपण ह्या गोष्टींचा अनुभव घेत असतो. वाचकांनी पण ह्याबद्दल विचार करावा म्हणून हा लेखन प्रपंच!

##################################




**Dr Sujata More-Chavan,**

**Assistant Professor**.

BSc. MA, MSW.
PGDip(Human Rights)
PhD(LAW),

India (t) +91 98679 34108
drsujatachavan61@gmail. com
sujata. chavan@tiss. edu


Graduated is in Audiology and speech therapy from Mumbai University.

Post graduation in medical and psychiatric social work from Tiss.

Postgraduate certificate in Human rights from New Delhi.

Doctorate in law discipline from Mumbai university.

Worked as speech therapist and social worker in various public hospitals at Mumbai from 1983 to 1989. Then joined the judiciary department at Family court since its establishment in Mumbai in 1989 Continued there till 2013. Then joined TISS in the present position.

Prepared informative booklets on issues of treatment to cancer patients, role of medical social worker at hospital set up, Family court act provisions and procedures, role of marriage

counselor at family court, manual for marriage counselors, parenting in case of marriage breakdown.

Books on counselling ; in Marathi and English; are published.

Short research studies were conducted at hospitals, family court and at Tiss.

A few academic papers are published in national and international journals.

The main areas of interest are- gender and law, justice, issues of women and children, and crisis intervention .

Running YouTube channel with the theme Health : https://youtube.
com/@samvaadvaahini4681?si=YNrcINUV3IT3T_l0

## Professional Experience:

- Tata Institute of Social Sciences, Mumbai
  Asst. Professor. (November 2013-Present)
- Family Court, Mumbai
  Marriage Counsellor (October 1989-November 2013) (24 Years)
- Tata Memorial Hospital, Mumbai
  Head of Social Work Department (November 1986-September 1989)
- GT Hospital, Mumbai
  Medical Social Worker (January 1984 - November 1986)
- Plastic Surgery Dept. , KEM Hospital, Mumbai
  Speech Therapist (June 1983 - January 1984)
- Paediatrics Dept. , KEM Hospital, Mumbai
  Medical Social Worker.
  (May 1983 – January 1984)

# Publications

- Speech Therapy for Cleft Lip and/or Cleft Palate
(1986, Republished 1998).

  [ Marathi, English, Hindi, Gujarati]
- Role of Medical Social Worker in a Hospital Setup (1986) [English]
- Therapies for Cancer Patients (1988) [English]
- Role of Marriage Counsellor in a Judicial Setup (1993). [English]
- Notes on Hindu law for LLM Students (1996). [English]
- “Vihahawed” : Marriage Counselling (2000, Granthali Publication). [Marathi]
- “Saptapadi “: Pre Marriage Counselling (2011). [Marathi]
- Dos and Don’ts for Parents with Matrimonial Disputes (2013). [English]
- “Custody of Children in Matrimonial Disputes” (2017, Studium Press). [English]
- “वैवाहिक नातेसंबंध”, 2021. विचक्षण प्रकाशन.

  available on play. goggle. com (ISBN. 978-93-86740-44-1)

# डॉ. सुजाता मोरे चव्हाण यांची ई साहित्यवरील पुस्तके

- जोडीदार निवडताना २०२४

https://www. esahity. com/uploads/5/0/1/2/501218/jodidar_nivadtana_sujata_more_chavan. pdf

- “खाऊ आनंदे”, 2016.

http://www. esahity. com/uploads/5/0/1/2/501218/khaoo_anande_sujata_rajeshri. pdf

http://www. esahity. com/uploads/5/0/1/2/501218/chatani_sujata_rajeshri. pdf

- “वाचादोषावर मात : ओठ व टाळू त्यांचे व्यंग”, 2016

http://www. esahity. com/uploads/5/0/1/2/501218/vachadosh_sujata_chavan. pdf

- Family Court - Act and Procedure (1993, Republished 2016, esahitya Publication) [Marathi]

“ कुटुंब न्यायालय “, 2017

http://www. esahity. com/uploads/5/0/1/2/501218/kutumb_nyayalay_sujata_chavan. pdf

- “संकलन अनुभवांचे”, 2018

http://www. esahity. com/uploads/5/0/1/2/501218/sankalan_sujata_chavan. pdf

- “Khau Anande. Chatni special ”, 2018, http://www. esahity. com/uploads/5/0/1/2/501218/chatani_sujata_rajeshri. pdf
- इच्छापत्र / मृत्युपत्र (WILL)(कायदेविषयक). , 2019

http://www. esahity. com/uploads/5/0/1/2/501218/will_sujata_chavan. pdf

- हिरकणी (सामान्य मातांच्या असामान्य कथा). , 2019.

http://www. esahity. com/uploads/5/0/1/2/501218/hirkani_sujata_chavan. pdf

- “परिचारिका. आरोग्यसेवेचा कणा”. , 2020

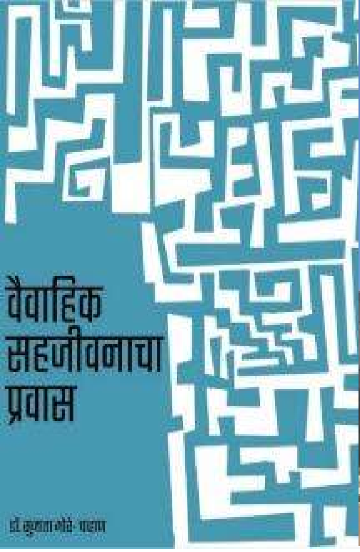
https://www. esahity. in/images/book_name/Paricharika_SaralaB_SujataC. pdf

- “ वैवाहिक सहजीवनाचा प्रवास”, 2020 https://www. esahity. in/images/book_name/Vaivahik_Sahapravas_Sujata%20More%20Chavan. pdf
- “समाजशास्त्रीय संशोधन “, 2020. http://www. esahity. com/uploads/5/0/1/2/501218/sss_scm. pdf
- तोतरेपणा- २०२२

  http://www. esahity. com/uploads/5/0/1/2/501218/totarepana_sujata_more_chavan. pdf
- विवाह बंधनातील नात्यांचा गुंता सोडवतांना

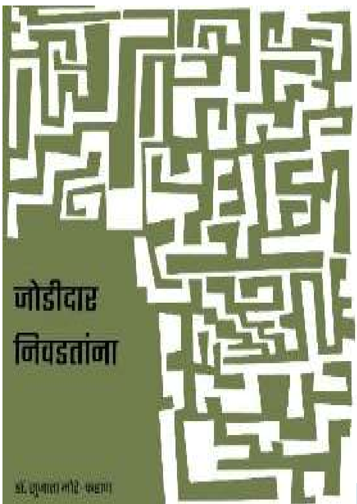
  https://www. esahity. com/uploads/5/0/1/2/501218/vbngs_sujata_chavan. pdf
- विभक्त तरीही एकत्र
  https://www.esahity.com/uploads/5/0/1/2/501218/vibhakt_ekatr_sujata_more_chavan.pdf
- सुदृढ नाती आणि प्रभावी संवाद
  https://www.esahity.com/uploads/5/0/1/2/501218/snaps_sujata_chavan.pdf
  - तो ती ते- २०२५-
    https://www.esahity.com/uploads/5/0/1/2/501218/tttd_sujata_chavan.pdf

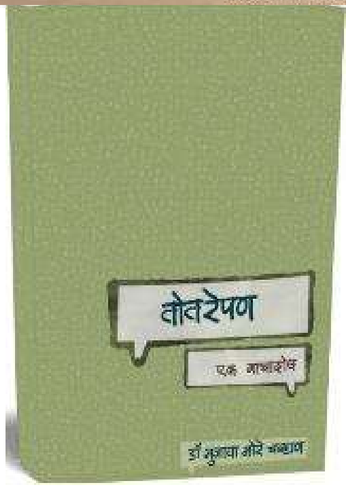
==================================


वैवाहिक
सहजीवनाचा
प्रवास

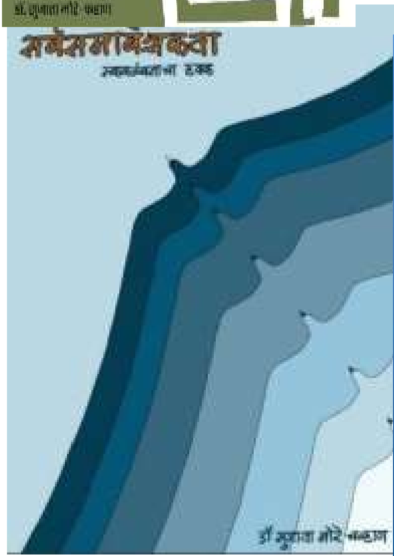

सुहृद नाती
आणि
प्रभावी संवाद
डॉ. सुजाता मोरे चव्हाण


डॉ. सुजाता चव्हाण
कुटुंब न्यायालय


जोडीदार
निवडतांना

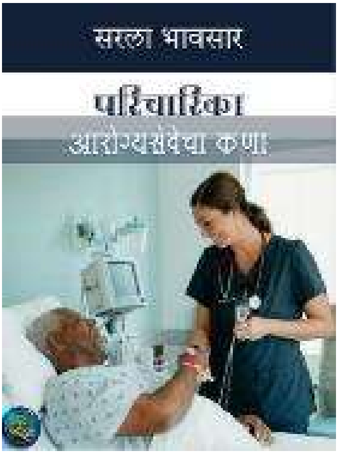

डॉ सुजाता मोरे चव्हाण

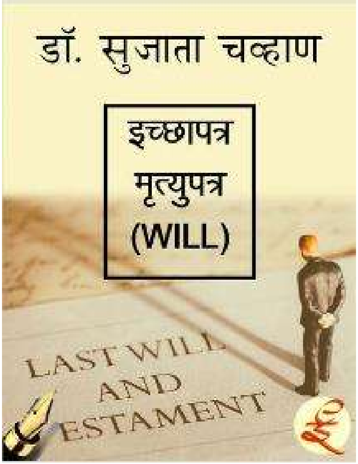

विभक्त
तरीही
एकत्र
डॉ सुजाता मोरे चव्हाण

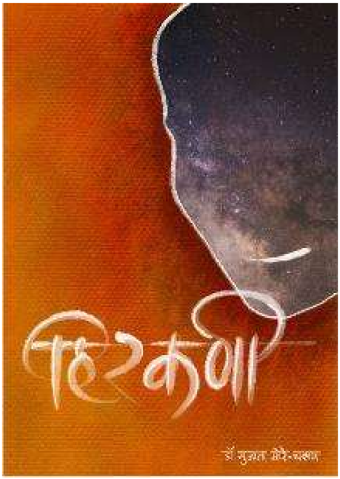

डॉ सुजाता मोरे चव्हाण



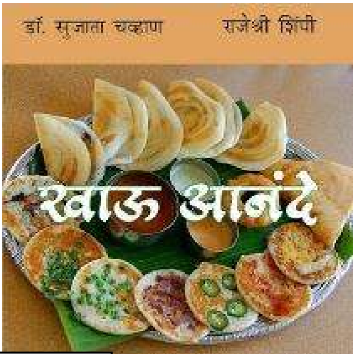

सामाजिक शास्त्रातील संशोधन
Research in Social Sciences
डॉ सुजाता मोरे-चव्हाण






डॉ. सुजाता मोरे चव्हाण **यांची**

## ई साहित्यवरील पुस्तके

